CALENDRIER FRUITS ET LÉGUMES





Solidaris – Mutualité Socialiste a le plaisir de vous offrir ce calendrier consacré aux plaisirs des fruits et des légumes. Il fait partie de "Goûtez-moi ça !", notre programme de promotion de la santé qui vise à favoriser l'accès de tous à une bonne alimentation.

Pourquoi un calendrier des fruits et légumes ?

La priorité de Solidaris - Mutualité Socialiste, c'est la santé pour tous, l'accès de tous aux soins et à la prévention. Aider à ce qu'une alimentation de qualité soit accessible à tous les publics, quels que soient leurs revenus, niveau de formation et conditions de vie, cela fait aussi partie de nos missions.

Les fruits et légumes, on n'en mange pas assez et pourtant c'est un peu le symbole d'une bonne alimentation !

On n'en mange pas assez et pourtant c'est du plaisir

Les légumes, c'est bon pour la santé, chacun le sait ! Frais, en conserve ou surgelés, ils apportent des éléments essentiels à la santé et aussi pour le plaisir : des couleurs dans l'assiette, des saveurs, des textures, des matières variées. Mais manger des légumes ne va pas de soi : on n'a pas l'habitude, cela paraît cher, on n'aime pas trop, on n'a pas le temps, on ne sait pas comment les préparer…

Chaque mois sur ce calendrier, vous trouverez des trucs et "Astuces", "Economies à faire", "Défi à relever", "Piège à éviter" et "Truc pour gagner du temps".

Des images qui font voyager

Pour chaque mois, une photo de "marché" d'un pays différent parce que chaque coin du monde a ses propres "fruits et légumes locaux et de saison". En Belgique aussi, nous avons de quoi nous réjouir de tous les fruits et légumes que nos producteurs nous proposent au fil des saisons.

Au fil des mois, les fruits et légumes de chez nous

Chaque mois, la liste "de saison chez nous" reprend les fruits et légumes "de saison" (produits en pleine terre en Belgique à cette période de l'année) et "de conservation" (pas produits en Belgique à ce moment-là mais conservés dans des caves ou des frigos). Si un légume ou un fruit n'est pas dans la liste du mois, c'est qu'il n'est ni de saison ni de conservation : il vient alors d'un autre pays ou est produit dans des serres chauffées, ce qui est souvent encore plus polluant.
Utilisez la liste pour imaginer vos menus de la semaine et faire votre liste de courses : c'est le moment où tous ces fruits et légumes ont le plus de goût et de vitamines et qu'ils sont en général les moins chers !

Vous ne trouverez pas d'ananas ni de bananes, d'oranges ou de melons. C'est normal, ils ne sont jamais de production belge. Cela ne veut pas dire qu'il ne faut pas en manger, il ne faut pas exagérer ! Mais c'est peut-être bien, avec ces fruits-là aussi, de respecter des saisons : oranges bien juteuses en hiver, melons bien à point en plein été. Et pour les fruits exotiques comme les bananes ou les ananas, choisissez-les si possible du commerce équitable et transportés par bateau, pas par avion !

Les actions du programme "Goûtez-moi ça !"

Solidaris – Mutualité Socialiste et son réseau vous proposent diverses activités autour de l'alimentation.

- Procurez-vous dans nos mutualités :
  - Ce calendrier !
  - Nos "Recettes de saison" élaborées pour nous par Carlo de Pascale, chroniqueur culinaire à la RTBF et fondateur de Mmmmh !, parrain de notre programme.
  - Notre guide "Pour vos achats de nourriture : petite boussole pour ne pas perdre le nord".
- Découvrez d'autres recettes et des informations sur www.encuisine.be
- Participez à nos activités.

Des relais près de chez vous

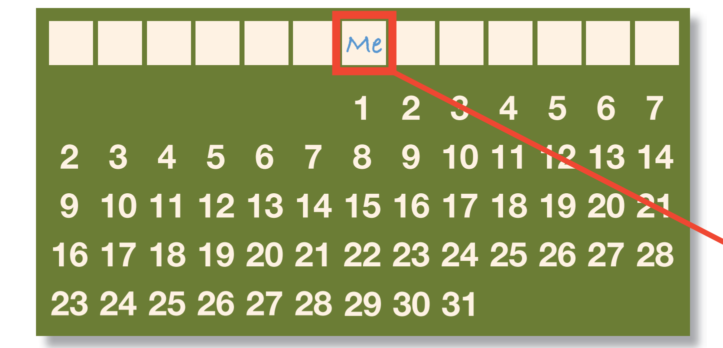
Pour plus d'infos, contactez nos relais en mutualités. Coordonnées au dos.





Mode d'emploi

Ce calendrier ne comporte pas de référence à l'année en cours, il s'agit d'un calendrier perpétuel.
C'est la raison pour laquelle vous y trouvez un 29 février : il servira tous les 4 ans.
Comment utiliser ce calendrier ? Voici un petit mot d'explication. Et si vous le remplissez au crayon, vous pourrez même le réutiliser l'année suivante !



Etape 1

Repérez quel est le jour de la semaine qui correspond au 1er du mois. Par exemple, le 1er du mois tombe un mercredi.

Reportez mercredi (Me) au-dessus du chiffre 1.



Etape 2

Répartissez ensuite les autres jours de la semaine de part et d'autre de mercredi.

Lu · Ma · Me · Je · Ve · Sa · Di



Etape 1

La seule partie utile correspond à celle des jours que vous avez identifiés.

Les autres chiffres ne servent à rien... cette année ! Mais ils seront utiles les autres années.

Partie inférieure

Dans la partie inférieure, vous disposez d'un espace pour noter fêtes, rendez-vous ou autres mémos. Ou encore le plat que vous comptez préparer, le légume que vous avez envie de goûter, par exemple.

1	
2	
3	*Anniversaire de tante Lucie*
4	
5	*Soufflé aux poireaux*
6	
7	
8	
9	
10	
11	*Barbecue chez les voisins*
12	

JANVIER



Bangkok, Thaïlande • Crédit photo : kobby_dagan / 123rf.com

Economies à faire

Quand les poireaux ne sont pas chers, profitez du blanc et du vert ! Prévoyez assez de poireaux pour 2 plats. Faites par exemple une soupe avec le vert et cuisinez les blancs comme des asperges !

Le défi à relever

Un pâté végétal ? C'est économique, très nourrissant et tout simple à réaliser. Mixer (cuits et encore chauds) des haricots ou des lentilles ou encore des pois chiches avec du persil ou de la coriandre, toutes les épices que vous aimez (ayez la main légère !), un ou deux oignons cuits, le jus d'un citron et une gousse d'ail. Mettre à durcir au frigo et consommer/tartiner dès le lendemain.

Les pièges à éviter

On n'est pas chicon que ça ! Moins chers au kilo, les chicons "hydro" qui n'ont jamais vu la terre contiennent beaucoup d'eau. Compa-rez : en fin de cuisson, vous en avez moins à manger qu'avec des chicons de pleine terre !

Le truc pour gagner du temps

N'épluchez plus vos potimarrons : la peau fond parfaitement à la cuisson, que vous en fassiez des purées ou de la soupe.

						1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	30	31				

1		16	
2		17	
3		18	Faire un repas sans viande
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

De saison chez nous

Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

Fruits

- ❐ Châtaigne
- ❐ Noisette
- ❐ Noix
- ❐ Poire
- ❐ Pomme

Légumes

- ❐ Betterave rouge
- ❐ Carotte
- ❐ Céléri rave
- ❐ Champignon
- ❐ Chicon
- ❐ Chou blanc
- ❐ Chou de Bxl
- ❐ Chou frisé
- ❐ Chou rave
- ❐ Chou rouge
- ❐ Chou vert
- ❐ Cresson
- ❐ Mâche
- ❐ Navet
- ❐ Oignon
- ❐ Panais
- ❐ Pleurote
- ❐ Poireau
- ❐ Pomme de terre
- ❐ Potimarron
- ❐ Potiron
- ❐ Radis noir
- ❐ Rutabaga
- ❐ Salsifis
- ❐ Scorsonère
- ❐ Topinambour

Velouté de potimarron aux noisettes

Ingrédients

2 échalotes • 1 potimarron • 40 cl de bouillon de poule • 10 cl de crème fraîche • curry madras ou mélange tikka massala • 2 càc de beurre • 100 g de noisettes • sel et poivre

Découvrez la recette complète sur www.encuisine.be



Sapa, Vietnam • Crédit photo : geoffhoppy / 123rf.com

Economies à faire

Acheter ses légumes au supermarché n'est pas toujours la solution la moins chère : tout est fait pour vous faire dépenser plus et surtout ce dont vous n'avez pas besoin. D'autres initiatives existent : paniers de légumes, vente à la ferme, producteurs locaux, groupement d'achat … C'est plus cher ? Pas nécessairement, surtout si on tient compte de la qualité.

Le défi à relever

N'achetez vos légumes que quand vous savez d'où ils viennent ! Belgique, France, Chili ? Par avion, camion, bateau ? C'est pas pareil pour la pollution. Faites votre enquête : passez les étiquettes à la loupe et interrogez les marchands !

Les pièges à éviter

Envie de laitue? Attendez encore un peu ! On vous raconte des salades : celles que vous trouvez au magasin actuellement ont été cultivées sous serre chauffée. Elles contiennent deux fois plus de nitrates que les salades cultivées en plein champ et en été.

Le truc pour gagner du temps

Les légumes racines comme les carottes et les panais, pas besoin de les éplucher ! Brossez-les, lavez-les bien, vous gagnerez du temps et des vitamines !

						1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29						

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7	Faire une potée aux carottes	22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15			

De saison chez nous

Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

Fruits

- ❒ Chataigne
- ❒ Noisette
- ❒ Noix
- ❒ Poire
- ❒ Pomme

Légumes

- ❒ Betterave rouge
- ❒ Carotte
- ❒ Céléri rave
- ❒ Champignon
- ❒ Chicon
- ❒ Chou blanc
- ❒ Chou de Bxl
- ❒ Chou frisé
- ❒ Chou rave
- ❒ Chou rouge
- ❒ Chou vert
- ❒ Cresson
- ❒ Mâche
- ❒ Navet
- ❒ Oignon
- ❒ Panais
- ❒ Pleurote
- ❒ Poireau
- ❒ Pomme de terre
- ❒ Potimarron
- ❒ Potiron
- ❒ Radis noir
- ❒ Radis rose
- ❒ Rhubarbe
- ❒ Rutabaga
- ❒ Salsifis
- ❒ Scorsonère
- ❒ Topinambour

Mettons les racines à l'honneur !

La racine, c'est l'essence même du légume. Les légumes-racines (carottes, panais, oignons et autres topinambours) adorent le four ! Coupez-les en 4 dans la longueur, ajoutez sel et poivre et d'autres herbes et épices selon votre goût (thym, ail, paprika ...). Arrosez-les d'un filet d'huile, et hop ! au four et le tour est joué.

MARS



Cusco, Pérou • Crédit photo : kobby_dagan / 123rf.com

Le défi à relever

Ce soir au souper : dégustation de carottes les yeux bandés. Objectif : élire sa carotte préférée. Parmi les oranges, jaunes, rouges, violettes, bio / non bio, du producteur local, du supermarché … goûtez et faites vos jeux !

Astuce

Ruse de sioux pour faire découvrir de nouveaux légumes : les mélanger à de la purée ! Epinards, céleri-rave, chou vert ou rouge, chicon, tomate ... se prêtent au jeu du mélange des saveurs… et des couleurs !

Les pièges à éviter

En promo au supermarché ce mois-ci : les légumes primeurs de Belgique ! Salades, courgettes, tomates : l'été s'invite au menu ! Ce petit miracle n'est possible que grâce aux serres chauffées… qui, au final, contribuent au réchauffement de la planète.

Le truc pour gagner du temps

Le mieux, ce sont les légumes frais, mais surgelés "nature", c'est pratique et c'est bien aussi ! Evitez si possible les produits transformés et les plats tout préparés souvent pleins d'additifs, de sel et de graisses ajoutées.

						1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	30	31				

1		16	
2		17	Goûter des germes de soja
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

De saison chez nous

Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

Fruits

- ❒ Noisette
- ❒ Noix
- ❒ Poire
- ❒ Pomme

Légumes

- ❒ Betterave rouge
- ❒ Carotte
- ❒ Céléri rave
- ❒ Champignon
- ❒ Chicon
- ❒ Chou blanc
- ❒ Chou de Bxl
- ❒ Chou frisé
- ❒ Chou rouge
- ❒ Chou vert
- ❒ Cresson
- ❒ Germes de soja
- ❒ Mâche
- ❒ Navet
- ❒ Oignon
- ❒ Panais
- ❒ Pleurote
- ❒ Poireau
- ❒ Pomme de terre
- ❒ Radis noir
- ❒ Rutabaga
- ❒ Salsifis
- ❒ Scorsonère
- ❒ Topinambour

Soufflé aux poireaux

Coupez finement 4 poireaux et mettez-les à suer 5 min dans un fond d'eau. Mélangez 400 g de fromage blanc, 1 dl de crème fraîche et 50 g de gruyère râpé. Ajoutez les poireaux cuits, puis les jaunes d'oeufs. Assaisonnez (sel, poivre, muscade).

Fouettez les blancs en neige et incorporez-les délicatement à la préparation. Versez la préparation dans un moule beurré. Faites cuire au four, 45 minutes à 200°C. Servez aussitôt.

AVRIL



Kota Bharu, Kelantan, Malaisie • Crédit photo : szefei / 123rf.com

Economies à faire
La salade de pissenlits est un plat délicieux, facile à préparer, pas cher et bon pour la santé, profitez-en sans modération ! Trucs et astuces pour les récolter et les cuisiner sur www.encuisine.be

Astuce
Carottes, betteraves, navet, radis noir, panais … si on en faisait des chips ? Le principe : couper les légumes très finement, ajouter 2 c à s d'huile d'olive et d'épices (sel, poivre, paprika, curry …) selon l'envie du moment et enfourner sur papier sulfurisé (les tranches ne doivent pas se chevaucher) à 160° pour 45 minutes environ. Quand les tranches se transforment en pétales et se décollent toute seules, c'est prêt !

Les pièges à éviter
Marre des légumes d'hiver ! On veut du vert, du frais, du juteux, du croquant dans l'assiette ! Hélas, difficile de trouver du "frais, local, de saison" au printemps. Restent les graines germées "maison".

Le truc pour gagner du temps
En épluchant, on peut aussi… écouter la musique qu'on aime, téléphoner (merci le kit main libre), parler (il n'y a pas que sur l'oreiller que les choses peuvent se régler), transmettre des secrets culinaires, prendre un moment pour rêver, réfléchir, penser …

						1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	30					

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	Essayer les graines germées
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12	A l'apéro : chips de légumes !	27	
13		28	
14		29	
15		30	

De saison chez nous
Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

Fruits
- ❒ Noisette
- ❒ Noix

Légumes
- ❒ Asperge
- ❒ Cerfeuil
- ❒ Champignon
- ❒ Epinard
- ❒ Germes de soja
- ❒ Panais
- ❒ Pleurote
- ❒ Poireau
- ❒ Pomme de terre
- ❒ Radis rose
- ❒ Rhubarbe
- ❒ Salade

Les graines germées ? Un vrai jeu d'enfant !
Ce sont des aliments frais, bon marché, riches en vitamines et oligoéléments.

Procurez-vous des graines à germer (luzerne, poireau, radis, chou, cresson, tournesol, …) dans une graineterie ou dans une épicerie bio. Mettez-les tremper dans de l'eau pendant une nuit. Le lendemain, égouttez et mettez-les dans un germoir, ou dans un bocal en verre fermé par un voile en tulle avec un élastique. Laissez germer les graines dans un endroit sombre, en les rinçant 1 ou 2 fois par jour. Après 3 à 6 jours (le temps dépend du type de graines et de la température de votre maison), les graines sont prêtes.
Attention : rincez-les soigneusement avant de les ajouter à vos préparations.



Bagan, Birmanie • Crédit photo : dbajurin / 123rf.com

Economies à faire

Légumes gratuits et délicieux : les jeunes orties ! Au menu, par exemple : potage, croquettes et flan ! Essayez de les cueillir dans un endroit pas trop pollué…

Le défi à relever

Des épinards frais ! Vous les consommez certainement surgelés, nature ou à la crème. Mais les avez-vous déjà cuisinés à la vapeur ou au wok ? Vous m'en direz des nouvelles !

Les pièges à éviter

Grand retour de l'asperge ! Et c'est une spécialité belge… cocorico ! Mais d'où viennent celles que vous trouvez au magasin ? De "près de chez vous" ou du Pérou ? Réponse sur l'étiquette, l'affichette ou dans la bouche de votre légumier.

Astuce

Non, vraiment, il/elle n'aime pas les légumes ! Savez-vous qu'il faut présenter près de 10 fois une saveur nouvelle à un enfant avant qu'il ne l'apprécie ? Pour les grands, c'est pareil (et peut-être pire !) Proposez de petites quantités, variez la présentation et… montrez l'exemple !

						1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	30	31				

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	Cuisiner le potage aux orties
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

De saison chez nous

Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

Fruits

❒ Noisette
❒ Noix

Légumes

❒ Asperge
❒ Cerfeuil
❒ Champignon
❒ Epinard
❒ Germes de soja
❒ Pleurote
❒ Radis rose
❒ Rhubarbe
❒ Salade

Potage aux orties

Ingrédients

600 gr de feuilles d'orties • 50 gr de beurre • 1 oignon • 2 pommes de terre • 250 ml de crème fraîche à 35 % • 1 litre d'eau • sel, poivre

Lavez les orties à grande eau.
Faites revenir au beurre l'oignon émincé sans le laisser colorer. Assaisonnez.
Ajoutez les pommes de terre en rondelles épaisses et l'eau et faites cuire à feu doux pendant 20 minutes.
Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les feuilles d'orties, redonnez un bouillon et passez au mixer.
Ajoutez la crème, redonnez un bouillon et servez aussitôt.



Samut Songkhram, Thaïlande • Crédit photo : duron0123 / 123rf.com

Economies à faire

Achetez des carottes en botte et récupérez les feuilles. Les fanes, bien lavées et coupées en morceaux, feront un très bon potage (avec un oignon et une pomme de terre), pour pas un rond de carotte

Le défi à relever

Objectif : augmenter la part des légumes dans l'assiette jusqu'à accorder la moitié de votre repas principal aux légumes. Difficile ? Chiche ! Un bol de soupe, 3 càs de crudités et 3 càs de légumes cuits : ça y est !

Astuce

Outil indispensable pour qui prépare des légumes tous les jours : un BON couteau à légumes. Qualité recherchée : coupe efficace et précise sans devoir forcer, pointe solide, matière inaltérable.

Le truc pour gagner du temps

Nettoyez la salade pour la semaine ! Au retour des courses, nettoyez, essorez et mettez au frigo dans un récipient bien fermé. Ça tient toute une semaine. A mettre à volonté dans vos sandwichs et vos assiettes !

						1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	30					

1		16	
2	Semer plantes aromatiques	17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	

De saison chez nous

Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

Fruits

- ❒ Cassis
- ❒ Cerise
- ❒ Fraise
- ❒ Framboise
- ❒ Griotte
- ❒ Groseille
- ❒ Noisette
- ❒ Noix

Légumes

- ❒ Asperge
- ❒ Bette
- ❒ Betterave rouge
- ❒ Brocoli
- ❒ Carotte
- ❒ Champignon
- ❒ Chicorée
- ❒ Chou-fleur
- ❒ Chou rave
- ❒ Concombre
- ❒ Courgette
- ❒ Epinard
- ❒ Fenouil
- ❒ Navet
- ❒ Petit pois
- ❒ Pleurote
- ❒ Poireau
- ❒ Pomme de terre
- ❒ Pourpier
- ❒ Radis rose
- ❒ Rhubarbe
- ❒ Salade

Oeufs pochés sur épinards

Dans une poêle, faites fondre du beurre, y colorer légèrement 2 échalotes émincées, puis ajouter 1kg d'épinards frais. Cuire à feu vif. Salez, poivrez, gardez au chaud. Cassez 1 oeuf par personne, chacun dans une tasse. "Déposez-les" dans 2 l. d'eau bouillante salée vinaigrée pendant 2 min, égouttez. Dressez les épinards sur des assiettes chaudes, parsemez de jus de citron et poser les œufs dessus.

JUILLET



Katmandou, Népal • Crédit photo : buttet / 123rf.com

Economies à faire

Il vous reste des légumes défraîchis au fond du frigo? Carottes, céleris, poivrons et autres ? Faites-les tremper une nuit dans l'eau, au frigo, ils retrouveront toute leur jeunesse !

Le défi à relever

Pourquoi pas instaurer un jour sans viande par semaine au menu ? Ainsi, par exemple, vu la quantité d'eau nécessaire à la production de 500 g de steak, on économise l'équivalent de 600 douches quotidiennes si on lui préfère les protéines végétales.

Les pièges à éviter

Envie… d'une pomme ? Celles qui sont à l'étalage viennent de bien loin et leur impact sur la planète est 10 fois supérieur à celles produites chez nous. Allez, un peu de patience, les premières pommes locales arrivent le mois prochain.

Astuce

Saviez-vous que les légumes fruits (tomate, poivron, aubergine, courgette …) doivent être conservés hors du réfrigérateur ? En dessous de 10°, ils se dégradent : la tomate risque même de perdre toute saveur !

			1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	30	31				

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5	Faire une salade de fruits	20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	… et puis encore une
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

De saison chez nous

Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

Fruits

- ❐ Cassis
- ❐ Cerise
- ❐ Fraise
- ❐ Framboise
- ❐ Griotte
- ❐ Groseille
- ❐ Mirabelle
- ❐ Mûre
- ❐ Myrtille
- ❐ Noisette
- ❐ Noix

Légumes

- ❐ Aubergine
- ❐ Bette
- ❐ Betterave rouge
- ❐ Brocoli
- ❐ Carotte
- ❐ Céléri branche
- ❐ Champignon
- ❐ Chicorée
- ❐ Chou-fleur
- ❐ Chou rave
- ❐ Concombre
- ❐ Courgette
- ❐ Fenouil
- ❐ Haricot
- ❐ Navet
- ❐ Oignon
- ❐ Petit pois
- ❐ Pleurote
- ❐ Poireau
- ❐ Poivron
- ❐ Pomme de terre
- ❐ Pourpier
- ❐ Radis rose
- ❐ Rhubarbe
- ❐ Salade
- ❐ Tomate

Tagine de courgettes, pois chiches, tomates, coriandre et zeste de citron

Mmmmm ! Retrouvez-en la recette sur **www.encuisine.be**.

AOÛT



Liège, Belgique • Crédit photo : Pauline Baldewyns

Economies à faire

Si vous avez la chance de vivre près de champs de production de légumes, vous pouvez aller y glaner dès que la récolte est terminée. Haricots, carottes, petits pois, pommes de terre ... il y a de quoi faire vos réserves pour l'hiver !

Le défi à relever

Créons un repas thématique : cuisine du monde mais aussi cuisine-couleur (les aliments dans l'assiette ont une couleur identique (évitez le bleu !) ou cuisine-alphabet (les aliments commencent par la même lettre, évitez le k !) ... A vos méninges, et à vos casseroles !

Astuce

Des restes de légumes au frigo ? Des œufs et un peu de fromage râpé ? Préparez une tarte végétarienne "maison" ou un flan de légumes, à déguster chaud ou froid. N'oubliez pas les épices et/ou les herbes fraîches qui coloreront ce souper à la saveur de la saison.

Le truc pour gagner du temps

Quand l'été se passe bien, août est un mois avec plein de légumes "du soleil" produits en Belgique et pas chers. Préparez des ratatouilles ou des sauces à couscous en grande quantité et congelez-les en portions-repas.

						1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	30	31				

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8	Barbecue et plein de crudités	23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

De saison chez nous

Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

Fruits

- ❒ Fraise
- ❒ Framboise
- ❒ Mirabelle
- ❒ Mûre
- ❒ Myrtille
- ❒ Noisette
- ❒ Noix
- ❒ Poire
- ❒ Pomme
- ❒ Prune
- ❒ Raisin

Légumes

- ❒ Artichaud
- ❒ Aubergine
- ❒ Bette
- ❒ Betterave rouge
- ❒ Brocoli
- ❒ Carotte
- ❒ Céleri branche
- ❒ Céleri rave
- ❒ Champignon
- ❒ Chicorée
- ❒ Chou blanc
- ❒ Chou chinois
- ❒ Chou-fleur
- ❒ Chou frisé
- ❒ Chou rave
- ❒ Chou rouge
- ❒ Chou vert
- ❒ Concombre
- ❒ Courgette
- ❒ Fenouil
- ❒ Haricot
- ❒ Maïs
- ❒ Navet
- ❒ Oignon
- ❒ Pleurote
- ❒ Poireau
- ❒ Poivron
- ❒ Pomme de terre
- ❒ Potimarron
- ❒ Potiron
- ❒ Pourpier
- ❒ Radis rose
- ❒ Rutabaga
- ❒ Salade
- ❒ Tomate

SEPTEMBRE



Colombo, Sri Lanka • Crédit photo : jeremyrichards / 123rf.com

Economies à faire

C'est la saison des châtaignes, noix et noisettes. Au magasin, c'est plutôt cher, mais dans la nature, "c'est donné" ! Promenez-vous dans les bois (châtaigniers sauvages), demandez à vos voisins qui ne cueillent pas leurs fruits …

Le défi à relever

Les potagers et les marchés débordent de légumes de pleine terre, gouteux et muris au soleil : c'est la saison des "grosses légumes". Certaines fermes permettent de récolter le légume directement sur le champ. C'est le moment de retrouver vos recettes familiales, d'inviter vos parents ou amis pour une journée "conserves" et "surgélation". Plus on est de fous…

Astuce

Des légumes dans mon casse-croûte de midi : branches de céleri, carottes à croquer, tomates-cerise …

Le truc pour gagner du temps

Profitez des feuilles de céleris verts. Laissez-les sécher (sur un radiateur ou au four à basse température) avant de les passer au mixer. C'est la poudre idéale pour parfumer les potages.

						1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	30					

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6	Faire un gratin de bettes	21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	

De saison chez nous

Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

Fruits

- ❒ Châtaigne
- ❒ Fraise
- ❒ Framboise
- ❒ Mirabelle
- ❒ Noisette
- ❒ Noix
- ❒ Poire
- ❒ Pomme
- ❒ Prune
- ❒ Raisin

Légumes

- ❒ Artichaut
- ❒ Aubergine
- ❒ Bette
- ❒ Betterave rouge
- ❒ Brocoli
- ❒ Carotte
- ❒ Céleri branche
- ❒ Céleri rave
- ❒ Cerfeuil
- ❒ Champignon
- ❒ Chicorée
- ❒ Chou blanc
- ❒ Chou chinois
- ❒ Chou de Bxl
- ❒ Chou-fleur
- ❒ Chou frisé
- ❒ Chou rave
- ❒ Chou rouge
- ❒ Chou vert
- ❒ Concombre
- ❒ Courgette
- ❒ Epinard
- ❒ Fenouil
- ❒ Haricot
- ❒ Maïs
- ❒ Navet
- ❒ Oignon
- ❒ Panais
- ❒ Pleurote
- ❒ Poireau
- ❒ Poivron
- ❒ Pomme de terre
- ❒ Potimarron
- ❒ Potiron
- ❒ Pourpier
- ❒ Radis noir
- ❒ Radis rose
- ❒ Rutabaga
- ❒ Salade
- ❒ Tomate

OCTOBRE



Inde • Crédit photo : yogeshsmore / 123rf.com

Economies à faire

Ne jetez plus vos feuilles de chou-fleur, dégustez-les ! Au wok, à l'huile d'olive, avec un peu d'ail et de piment, éventuellement un peu de lard… Miam !
Recette sur www.encuisine.be

Le défi à relever

En racines, pas de racisme : essayez le radis noir ! Pas besoin de l'éplucher, tranchez-le en très fines lamelles ou râpez-le, faites-le mariner une heure saupoudré de sel puis rincez. Idéal pour rehausser le goût d'une purée ou d'une salade !

Les pièges à éviter

Au proverbe "Ventre affamé n'a pas d'oreilles", on peut ajouter "Consommateur qui a faim n'est pas très malin" ! Avant d'aller faire les courses, remplissez un peu votre estomac, sinon vous risquez d'acheter tout et n'importe quoi.

Astuce

Les pommes de terre doivent être conservées à l'abri de la lumière, si possible au frais à la cave (sinon, le bac à légumes du réfrigérateur convient bien aussi). Si la patate est exposée à la lumière, elle verdit et devient toxique. Pour pallier cet inconvénient, il suffit d'ôter les parties vertes et d'éplucher les pommes de terre avant de les cuire.

1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	30	31				

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5	Manger un artichaut	20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	Faire une soupe de potiron
		31	

De saison chez nous

Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

Fruits

- ❐ Châtaigne
- ❐ Coing
- ❐ Framboise
- ❐ Noisette
- ❐ Noix
- ❐ Poire
- ❐ Pomme
- ❐ Raisin

Légumes

- ❐ Artichaut
- ❐ Aubergine
- ❐ Bette
- ❐ Betterave rouge
- ❐ Brocoli
- ❐ Carotte
- ❐ Céleri branche
- ❐ Céleri rave
- ❐ Cerfeuil
- ❐ Champignon
- ❐ Chicon
- ❐ Chicorée
- ❐ Chou blanc
- ❐ Chou chinois
- ❐ Chou de Bxl
- ❐ Chou-fleur
- ❐ Chou frisé
- ❐ Chou rave
- ❐ Chou rouge
- ❐ Chou vert
- ❐ Courgette
- ❐ Cresson
- ❐ Epinard
- ❐ Fenouil
- ❐ Haricot
- ❐ Mâche
- ❐ Maïs
- ❐ Navet
- ❐ Oignon
- ❐ Panais
- ❐ Pleurote
- ❐ Poireau
- ❐ Poivron
- ❐ Pomme de terre
- ❐ Potimarron
- ❐ Potiron
- ❐ Radis noir
- ❐ Radis rose
- ❐ Rutabaga
- ❐ Salade
- ❐ Tomate
- ❐ Topinambour

NOVEMBRE



Pujili, Equateur • Crédit photo : rchphoto / 123rf.com

Economies à faire

Verts, blancs, rouges (tiens, y a-t-il un lien avec l'Italie ?), les choux offrent de nombreuses possibilités culinaires à (très) bon marché. Pour éviter de faire chou blanc, voyez nos suggestions sur www.encuisine.be

Le défi à relever

Et si vous tentiez.. un repas avec seulement des légumes ? Crus, cuits à l'étouffée, à l'étuvée, en purée, braisés, frits, il y en a pour tous les goûts et toutes les couleurs.... Variez, colorez, c'est excellent pour la santé !

Astuce

Savez-vous cuisiner le chou à la mode de chez nous ? Le navet ? Le radis noir ? Le salsifis ? Le pourpier ? Faites choux gras et retrouvez nos recettes traditionnelles sur www.encuisine.be.

Le truc pour gagner du temps

Betteraves rouges : achetez-les déjà cuites pour vos salades. Coupez-les en morceaux, ajoutez quelques pommes, des noix et de la mâche : c'est prêt en 5 minutes-chrono !

			1	2	3	4
5	6	7	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29
30						

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	
9		24	
10		25	
11		26	
12	Goûter le chou rave	27	
13		28	
14		29	
15		30	

De saison chez nous

Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

Fruits

- ❒ Châtaigne
- ❒ Coing
- ❒ Noisette
- ❒ Noix
- ❒ Poire
- ❒ Pomme

Légumes

- ❒ Artichaut
- ❒ Bette
- ❒ Betterave rouge
- ❒ Brocoli
- ❒ Carotte
- ❒ Céleri branche
- ❒ Céleri rave
- ❒ Cerfeuil
- ❒ Champignon
- ❒ Chicon
- ❒ Chicorée
- ❒ Chou blanc
- ❒ Chou chinois
- ❒ Chou de Bxl
- ❒ Chou-fleur
- ❒ Chou frisé
- ❒ Chou rave
- ❒ Chou rouge
- ❒ Chou vert
- ❒ Cresson
- ❒ Epinard
- ❒ Fenouil
- ❒ Mâche
- ❒ Navet
- ❒ Oignon
- ❒ Panais
- ❒ Pleurote
- ❒ Poireau
- ❒ Pomme de terre
- ❒ Potimarron
- ❒ Potiron
- ❒ Radis noir
- ❒ Radis rose
- ❒ Rutabaga
- ❒ Salade
- ❒ Salsifis
- ❒ Scorsonère
- ❒ Topinambour

DÉCEMBRE



Ouganda • Crédit photo : prill / 123rf.com

Economies à faire

Fins de mois difficiles ? Plus un radis ? Pensez aux fins de marchés ! Il y a des marchés aux fruits et légumes un peu partout, en toutes saisons. En fin de marché, les marchands soldent, il y a souvent des affaires à faire !

Le défi à relever

Plus de légumes c'est bien ! Mais comment les cuisiner, les combiner, les rendre appétissants ? Parlez-en à un(e) amie(e) et inscrivez-vous ensemble à un cours de cuisine végétarienne.

Les pièges à éviter

Des tomates en hiver ? De production belge ? Oui, c'est local, mais ce n'est pas de saison ! Pas de goût, pas de plaisir. Plus d'engrais, plus d'énergie, plus de gaz à effet de serre : bonjour la planète !

Astuce

Bénéficiez des pouvoirs magiques des légumes sans en manger. Dégustez un jus de légumes (fait maison, celui du commerce est trop salé) confectionné à l'aide d'un blender, d'une centrifugeuse ou d'un extracteur de jus.

1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	30	31				

1		16	
2		17	
3		18	
4		19	
5		20	
6		21	
7		22	
8		23	Achats de légumes pour Noël
9		24	
10		25	
11		26	
12		27	
13		28	
14		29	
15		30	
		31	

De saison chez nous

Lesquels dégusterez-vous ce mois-ci ?

Fruits

❒ Châtaigne
❒ Coing
❒ Noisette
❒ Noix
❒ Poire
❒ Pomme

Légumes

❒ Betterave rouge
❒ Brocoli
❒ Carotte
❒ Céléri branche
❒ Céléri rave
❒ Cerfeuil
❒ Champignon
❒ Chicon
❒ Chou blanc
❒ Chou de Bxl
❒ Chou frisé
❒ Chou rave
❒ Chou rouge
❒ Chou vert
❒ Cresson
❒ Mâche
❒ Navet
❒ Oignon
❒ Panais
❒ Pleurotte
❒ Poireau
❒ Pomme de terre
❒ Potimarron
❒ Potiron
❒ Radis noir
❒ Rutabaga
❒ Salsifis
❒ Scorsonère
❒ Topinambour

Tartare de betteraves, crème de mascarpone et fromage blanc au persil-citron

Mmmmm ! Retrouvez-en la recette sur **www.encuisine.be**.

Des relais près de chez vous

Pour plus d'infos sur les activités "Goûtez-moi ça", contactez nos relais en mutualités.

Brabant wallon : 010 24 37 24
Brabant (Bruxelles) : 02 546 15 70
Centre, Charleroi et Soignies : 071 50 76 81
Province de Liège : 04 341 62 85
Province du Luxembourg : 061 23 12 96
Mons - Wallonie Picarde : 068 84 82 51
Province de Namur : 081 77 77 77

Avec ce calendrier, Solidaris – Mutualité Socialiste
vous souhaite un bon appétit et bien du plaisir !

Avec son programme "Goûtez-moi ça", Solidaris - Mutualité Socialiste s'engage pour favoriser l'accès de tous à une alimentation de qualité





et son réseau associatif et socio-sanitaire





















Editeur responsable : Alain Thirion • UNMS • rue Saint-Jean 32-38 • 1000 Bruxelles